



Vedruna Tona **MENÚ SENSE LÀCTIC**

Mes: **SETEMBRE**

Curs: **2017-2018**

Entra a... www.Holstesa.com

Usuari: vedruna tona Contrasenya: 8026

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada nº CAT001125



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
					CAL: PT: HC: LIP:
11 FESTIU	12 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb blat de moro Poma	13 Llenties ecològiques estofades amb verdurettes Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sense lactosa	14 Mongeta verda, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Plàtan	15 Pasta ecològica amb tomàquet (sense formatge) Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Meló	Valor nutricional: CAL: 2155 PT: 95 g HC: 240 g LIP: 90 g
18 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, ceba i surimi) Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam Síndria	19 Sopa de pasta ecològica Rostit de llom amb xampinyons logurt sense lactosa	20 Mongeta verda i patata saltejada amb pernil cuit (sense lactosa) Cuixes de pollastre al forn amb tomàquet amanit Pera	21 Cigrons ecològics Filet de bacallà amb carbassó al forn Préssec	22 Arròs amb tomàquet Cuixes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Poma	Valor nutricional: CAL: 2438 PT: 121 g HC: 274 g LIP: 136 g
25 Sopa de pasta ecològica Llom arrebossat amb tomàquet amanit Meló	26 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i pastanaga logurt sense lactosa	27 Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb verdures Plàtan	28 Llenties ecològiques estofades Filet de lluç amb ceba al forn Kiwi	29 Crema de carbassó (sense làctic) Rostit de vedella amb bolets Poma	Valor nutricional: CAL: 2724 PT: 127 g HC: 243 g LIP: 137 g
					Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP: